

1

7

2

8

3

9

4

10

5

11

6



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Módulo 7 - Sesión didáctica (7.1)

Salud de la mujer y aplicaciones sanitarias pertinentes



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

7

Salud femenina y aplicaciones de salud pertinentes





Socios

POLIBIENESTAR
VNIVERSITAT ID VALÈNCIA

UNIVERSIDAD DE VALENCIA
VALENCIA, ESPAÑA
www.uv.es



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALIA
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATENAS, GRECIA
www.prolepis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, ALEMANIA
www.w-hs.de



RESET
CHIPRE
www.resetcy.com



media k GmbH
Bad Mergentheim, ALEMANIA
www.media-k.eu



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONEXIONES
ATENAS, GRECIA
www.connexions.gr

coordina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, ESPAÑA
coordina-oerh.com



AMSED
ESTRASBURGO, FRANCIA
www.amsed.fr



Cofinanciado por
la Unión Europea



Sesión didáctica: Contenido

1. [Introducción y presentación](#)
2. [Aplicaciones sanitarias para la salud de la mujer](#)
3. [Ciclo menstrual y métodos anticonceptivos](#)
4. [Embarazo y posparto](#)
5. [Detección y prevención](#)
6. [Menopausia](#)
7. [Debate y evaluación](#)





Objetivos

- ✓ Aumentar la concienciación sobre la salud de la mujer y el impacto que tiene en una comunidad.
- ✓ Aumentar la concienciación sobre los beneficios de la autogestión sanitaria para las mujeres inmigrantes.
- ✓ Familiarizarse con el uso de apps relacionadas con la salud de la mujer.



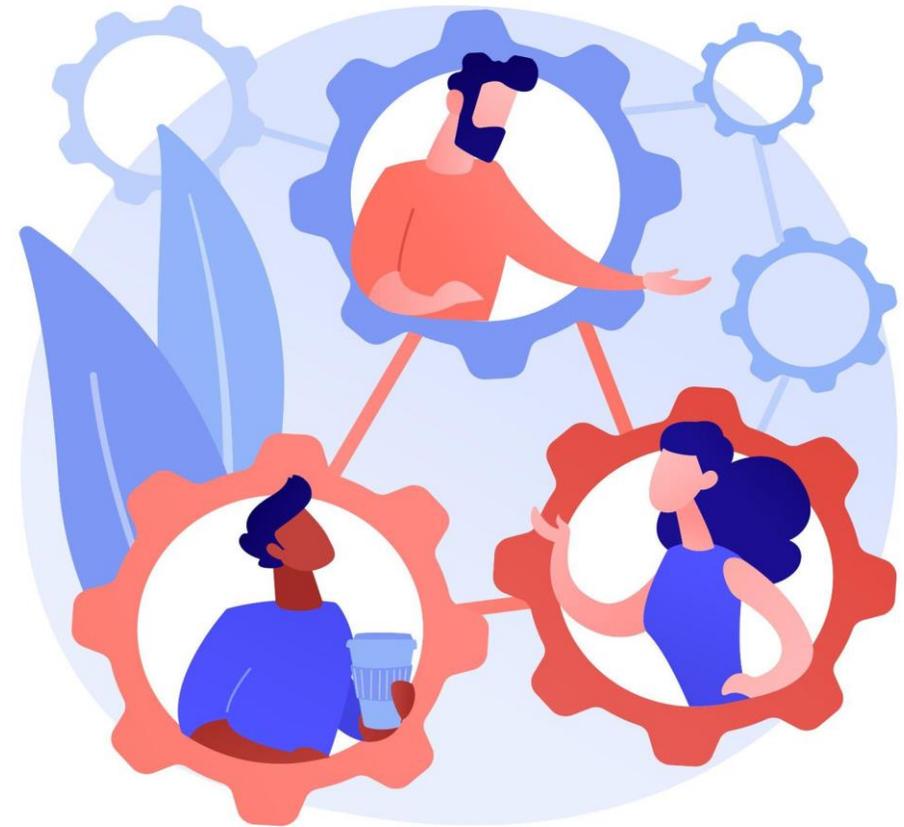
Fuente: Imagen de nuraghies en Freepik





Competencias

- ✓ Los alumnos serán capaces de identificar qué aspectos de la salud de la mujer son más relevantes para ellos y para la comunidad a la que pertenecen.
- ✓ Las mujeres inmigrantes podrán identificar las principales áreas en las que se puede mejorar su autogestión sanitaria.
- ✓ Los alumnos sabrán utilizar y podrán beneficiarse de un conjunto de aplicaciones de salud.
- ✓ Los alumnos se beneficiarán más del acceso a los servicios sanitarios locales.



[Imagen de vectorjuice en Freepik](#)





7.1.1

Introducción y presentación

Objetivos

- Presentar el proyecto Mig-Health Apps y la organización del curso de formación.
- Ayudar al formador a comprender las principales características de los alumnos (incluidas sus competencias digitales).



[Diseñado por Freepik](#)



Cofinanciado por
la Unión Europea



7.1.2

Aplicaciones para la salud de la mujer

Objetivos

- Sensibilizar sobre la salud de la mujer y su repercusión en el conjunto de la comunidad.
- Fomentar la autogestión sanitaria.
- Ayudar a los alumnos a familiarizarse con el uso de esta familia de aplicaciones sanitarias.



[Diseñado por Freepik](#)



Cofinanciado por
la Unión Europea

Salud de la mujer y prejuicios sexistas

La salud de las mujeres es, hasta la fecha, una cuestión de interés mundial, ya que, en muchas sociedades, representan un grupo desfavorecido, caracterizado por una discriminación que hunde sus raíces en factores socioculturales.

Barreras que dificultan el acceso de las mujeres a la atención sanitaria:

- Conocimientos limitados sobre la salud de la mujer;
- Estigma social;
- Falta de fondos;
- Creencias tradicionales.

Aunque el mundo se está adaptando lentamente para abordar los problemas de salud de las mujeres, persisten las desigualdades, especialmente en los países en desarrollo y entre las mujeres migrantes.



Salud de la mujer y prejuicios sexistas

Cerca de una de cada cuatro mujeres en edad reproductiva sigue sin tener acceso a métodos anticonceptivos modernos.

Más de la mitad de las personas mayores de 15 años que viven con el VIH en todo el mundo son mujeres.

El aborto inseguro sigue siendo una de las principales causas de muerte de mujeres embarazadas en todo el mundo.

La OMS ofrece una oportunidad para abordar estas cuestiones con sus directrices de autocuidado de 2019.



Autocuidado

El autocuidado se centra en equipar y confiar a las personas para que asuman un papel central en su propia salud. El autocuidado incluye:

- autogestión de la medicación, tratamiento, examen, inyección y administración;
- autodiagnóstico, desde la toma de muestras y el cribado hasta el diagnóstico, la recogida y el seguimiento;
- autoconciencia, autoayuda extensiva, autoeducación, autorregulación, autoeficacia y autodeterminación

En los últimos años, la simplificación de las pruebas y los tratamientos, los dispositivos en el punto de atención y la tecnología móvil han hecho más posible el autocuidado, con grandes beneficios potenciales para las mujeres y las niñas.



Autocuidado significa empoderamiento

Las intervenciones de autocuidado pueden:

- Extender la asistencia sanitaria fuera del hospital o la clínica, más allá del médico o la enfermera;
- Ofrecer opciones sanitarias basadas en pruebas y de bajo riesgo de forma directa y discreta en la comunidad o en domicilios particulares;
- Al ofrecer más comodidad o más confidencialidad, los métodos de autocuidado pueden permitir un diagnóstico precoz y una atención médica más oportuna;
- Al centrarse en las necesidades individuales de la mujer, también pueden mejorar la calidad de la atención que recibe: una atención adecuada, respetuosa y basada en la confianza.

El autocuidado empodera a las mujeres porque les da acceso a información y servicios que les permiten decidir qué es lo mejor para ellas. Las mujeres ganan en opciones y autonomía.

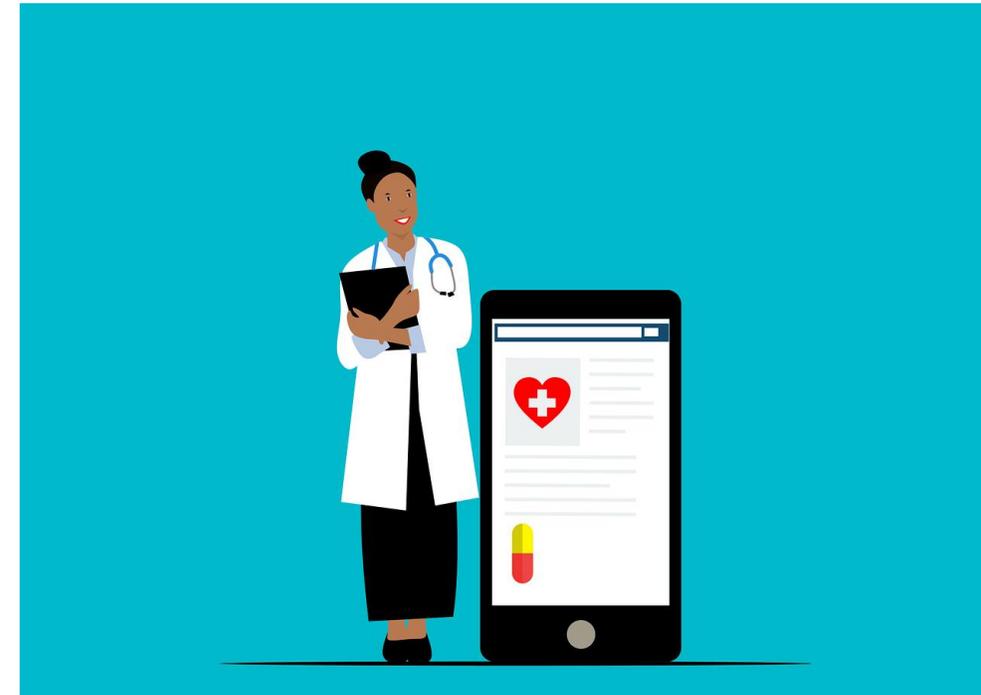
El autocuidado también permite a las mujeres ayudar y cuidar a otras personas de su comunidad, compartiendo información fiable entre iguales, prestando asistencia **como trabajadoras sanitarias comunitarias** y relacionándose con personas con la misma experiencia vivida y las mismas necesidades sanitarias.



Aplicaciones para la salud de la mujer

A pesar de los prejuicios sexistas y del estigma asociado a los problemas de salud de las mujeres durante siglos, existen en el mercado muchas aplicaciones de salud dirigidas específicamente a ellas. Las hemos dividido en 4 grandes grupos, según su finalidad:

- Aplicaciones relacionadas con **Ciclo menstrual y anticoncepción**;
- Aplicaciones relacionadas con **Embarazo y posparto**;
- Aplicaciones centradas en la **detección y la prevención**;
- Aplicaciones para la **perimenopausia y la menopausia**.



La salud de la mujer y usted

¿Cuáles son para usted los problemas de salud de la mujer más importantes?

¿Está familiarizado con la autogestión de estos problemas?

¿Cuáles le parecen los principales problemas?





7.1.3

Ciclo menstrual y anticoncepción

Objetivos

Para informarse:

- Conceptos básicos sobre el ciclo menstrual y los métodos anticonceptivos.
- Razones para utilizar los rastreadores del ciclo menstrual.
- Identificar y clasificar las aplicaciones de seguimiento del ciclo menstrual.



[Diseñado por Freepik](#)



Cofinanciado por
la Unión Europea

Ciclo menstrual

La menstruación es el desprendimiento del revestimiento del útero (endometrio) acompañado de sangrado. Se produce en ciclos aproximadamente mensuales durante toda la vida reproductiva de la mujer, excepto durante el embarazo. La menstruación comienza durante la pubertad (en la menarquia) y cesa definitivamente en la menopausia (definida como 1 año después del último ciclo menstrual).

El ciclo menstrual es uno de los signos vitales más importantes para la salud femenina. Las aplicaciones de seguimiento permiten detectar posibles problemas de salud subyacentes.

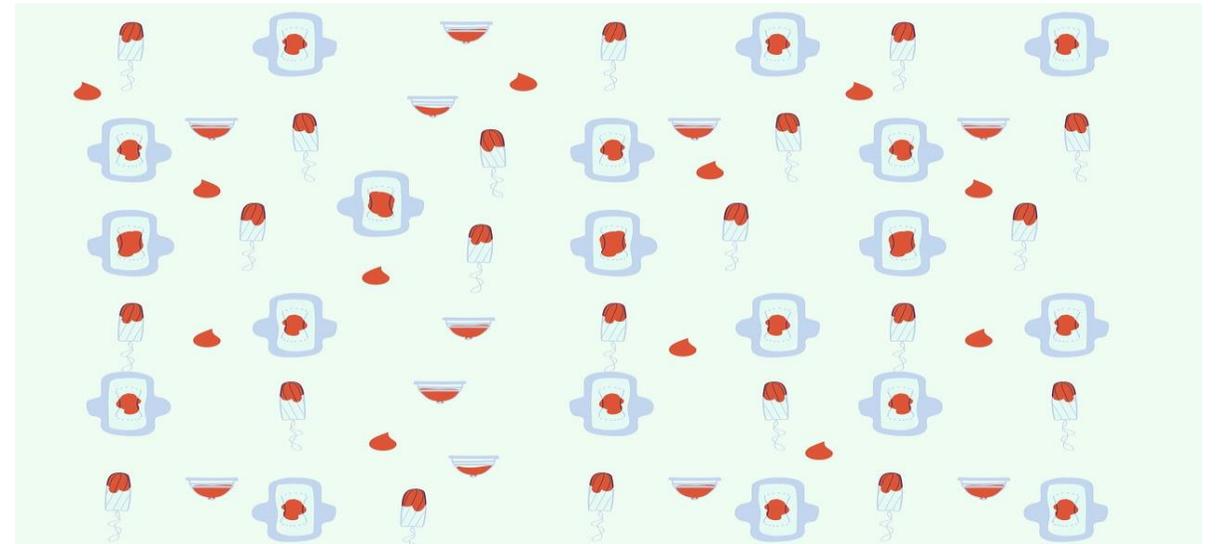


Aplicaciones de seguimiento de la menstruación

Por definición, el ciclo menstrual comienza con el primer día de sangrado, que se cuenta como día 1. El ciclo termina justo antes del siguiente periodo menstrual. Los ciclos menstruales suelen durar entre 24 y 38 días. Sólo entre el 10 y el 15% de las mujeres tienen ciclos de 28 días exactos. Además, en al menos el 20% de las mujeres, los ciclos son irregulares. Es decir, son más largos o más cortos de lo normal.

En su forma más sencilla, las mujeres introducen las fechas de inicio y fin de su periodo en la aplicación, que calcula la siguiente fecha de inicio basándose en esta información. También puede utilizar estos datos para estimar la ovulación, el momento en que es más probable la concepción.

Algunas ofrecen el seguimiento de datos adicionales, como la temperatura corporal basal, los patrones de sueño, el dolor menstrual y la actividad sexual, que pueden aportar más pistas, aunque los desarrolladores de la aplicación han expresado su preocupación por el uso que puedan hacer de estos datos.



Razones para utilizar aplicaciones de seguimiento de la menstruación

Los seguidores del periodo se utilizan por varias razones, entre ellas:

- Intentando tener un bebé;
- **Tratando de evitar tener un bebé;**
- Seguimiento de los síntomas de afecciones como el síndrome de ovario poliquístico (SOP) o la tensión premenstrual (TPM);
- Seguimiento de los cambios en la menstruación de la mujer durante la perimenopausia;
- Planificar acontecimientos como vacaciones o bodas, cuando la hemorragia puede ser un inconveniente.



Anticoncepción

Uso de métodos o dispositivos para prevenir embarazos no deseados.

La información y los servicios anticonceptivos son fundamentales para la salud y los derechos humanos de todas las personas. La prevención de embarazos no deseados contribuye a reducir la mala salud materna y el número de muertes relacionadas con el embarazo.

Al reducir las tasas de embarazos no deseados, la anticoncepción también disminuye la necesidad de recurrir al aborto inseguro y reduce la transmisión del VIH de madres a recién nacidos. Esto también puede beneficiar a la educación de las niñas y crear oportunidades para que las mujeres participen más plenamente en la sociedad, incluido el empleo remunerado.

Por lo tanto, la anticoncepción es un componente de la salud general, sexual y reproductiva y ayuda a vivir plenamente la vida sexual sin preocupaciones y a gestionar responsablemente la fertilidad.

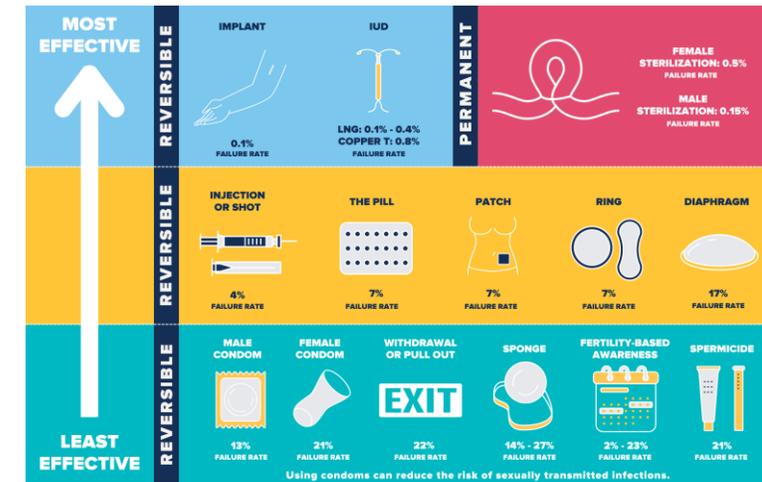


Métodos anticonceptivos

Las aplicaciones de seguimiento de la menstruación por sí solas no son métodos anticonceptivos seguros.

Existen muchos tipos diferentes de anticonceptivos, con distintos índices de eficacia en función de su uso correcto. Algunos métodos pueden adquirirse sin receta, otros pueden requerir consejo médico o incluso intervención quirúrgica. Los profesionales sanitarios desempeñan un papel importante a la hora de ayudar a las personas a encontrar y utilizar un método que sea eficaz y aceptable.

- **Anticoncepción hormonal:** Suelen ser **píldoras** orales o **implantes**, **parches** o **anillos vaginales**. Liberan pequeñas cantidades de una o varias hormonas que impiden la ovulación.
- **Anticoncepción "de barrera" o mecánica:** Preservativos masculinos, **Preservativos** femeninos, **Diafragma** o capuchón anticonceptivo, **Dispositivos intrauterinos (DIU)**
- **Anticoncepción de emergencia:** Es posible evitar el embarazo después de mantener relaciones sexuales sin protección o si ha fallado la anticoncepción, ya sea con una píldora o con un DIU. Hay un plazo de cinco días para ello.



Aplicaciones de seguimiento del periodo

Nombre	Coste	Disponible en	Enlaces	Descripción
Maya	Gratuito/ Premium	Android, IOS	https://play.google.com/store/apps/details?id=in.plackal.lovecyclesfree&hl=es 419 https://apps.apple.com/es/app/maya-my-period-tracker/id492534636	Seguimiento del ciclo y la salud, predicción de la fertilidad, seguimiento del embarazo, comunidad para mujeres
CLUE calendario menstrual	Gratuito/ Premium	Android, IOS	https://apps.apple.com/es/app/clue-calendario-menstrual/id657189652	Seguimiento del ciclo, predicción de la fertilidad, seguimiento de los síntomas, recordatorios
Mi calendario menstrual Flo		Android, IOS	https://play.google.com/store/apps/details?id=org.iggymedia.periodtracker&hl=es 419 https://apps.apple.com/es/app/mi-calendario-menstrual-flo/id1038369065	Seguimiento del ciclo, predicción de la fertilidad, seguimiento del embarazo, recursos y artículos



Aplicaciones de seguimiento del periodo

Vídeos:

Maya (español)

<https://www.youtube.com/watch?v=6Ht9LdXBg3U>

Revisión de las aplicaciones de seguimiento del periodo | Clue, Eve, Period tracker lite (Español)

https://www.youtube.com/watch?v=oR7_qat20vw -





7.1.4

Embarazo y posparto

Objetivos

Para informarse:

- Conceptos básicos sobre el embarazo y el posparto.
- Salud materna y atención al embarazo.
- Cómo identificar y clasificar las aplicaciones de seguimiento del embarazo.



[Diseñado por Freepik](#)



Cofinanciado por
la Unión Europea

Embarazo

El embarazo se produce cuando los espermatozoides entran en la vagina, atraviesan el cuello del útero y la matriz hasta llegar a las trompas de Falopio y fecundan el óvulo. Las mujeres tienen más probabilidades de quedarse embarazadas en el momento de la ovulación, cuando el óvulo está listo y son más fértiles. Las mujeres menores de 40 años que mantienen relaciones sexuales con regularidad sin utilizar métodos anticonceptivos tienen una probabilidad de 8 sobre 10 de quedarse embarazadas en el plazo de un año.

El embarazo suele durar unas 40 semanas (280 días) desde el primer día de la última menstruación hasta la fecha prevista del parto. Un **embarazo a término** dura entre 39 semanas y 0 días y 40 semanas y 6 días. Es decir, desde una semana antes de la fecha prevista del parto hasta una semana después.

En un **embarazo prematuro**, el bebé nace entre las 37 semanas y 0 días y las 38 semanas y 6 días; **tardío** significa que el bebé nace entre las 41 semanas y 0 días y las 41 semanas y 6 días; mientras que **postérmino** es cuando el bebé nace después de las 42 semanas y 0 días.

Cada semana de embarazo cuenta para la salud de tu bebé. Por ejemplo, el cerebro y los pulmones del bebé siguen desarrollándose en las últimas semanas de embarazo. Si tu embarazo es sano, espera a que el parto empiece por sí solo.



Embarazo

Vídeos:

https://www.youtube.com/watch?v=7nw-QA_-ED8 - Este es su embarazo en 2 minutos

https://www.youtube.com/watch?v=KwP__y5IEHM - Este es su parto en 2 minutos

<https://www.youtube.com/watch?v=cfn04QUO4B8> - Qué esperar del primer trimestre de embarazo

<https://www.youtube.com/watch?v=IPj4dJnP85o> - Qué esperar del segundo trimestre de embarazo

<https://www.youtube.com/watch?v=lpDW00nQhUo> - Qué esperar del tercer trimestre de embarazo



Salud materna y atención al embarazo



La salud materna se refiere a la salud de la mujer durante el embarazo, el parto y el periodo postnatal.

Cada etapa debe ser una experiencia positiva, que garantice que las mujeres y sus bebés alcancen todo su potencial de salud y bienestar.

La atención prenatal es la atención que reciben las mujeres de los profesionales sanitarios durante el embarazo, para asegurarse de que tanto la madre como el bebé están lo mejor posible. A veces se denomina atención durante el embarazo o maternidad.

Es importante acudir al médico u obstetra lo antes posible para recibir atención prenatal (durante el embarazo) y la información necesaria para tener un embarazo sano (antes de las 8/10 semanas de gestación).

Llevar un estilo de vida saludable y recibir atención sanitaria antes, durante y después del embarazo puede reducir el riesgo de complicaciones.

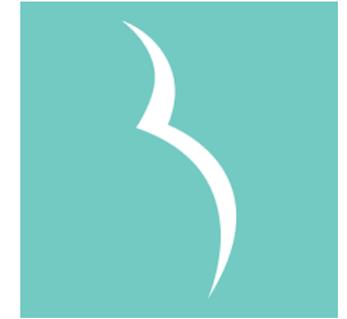


Aplicaciones de seguimiento del embarazo

Las aplicaciones para el embarazo ayudan a las mujeres a mantenerse informadas sobre lo que ocurre en cada semana del embarazo y a encontrarle sentido a todo.

Estas aplicaciones te dicen cómo se está desarrollando tu bebé y te dan estadísticas, como el tamaño de tu bebé (¿una nuez? ¿un aguacate?), también pueden ayudarte a controlar los cambios de tu cuerpo durante el embarazo y algunas cuentan con un sólido repositorio de información sanitaria sobre temas relacionados con el embarazo.

Estas aplicaciones siguen yendo más allá de la tecnología y, aunque pueden ser guías útiles, no deberían sustituir a los médicos de verdad.



Aplicaciones de seguimiento del embarazo

Nombre	Disponible en	Enlace	Descripción
Embarazo + Semana a semana	Android, IOS	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hp.pregnancy.lite&hl=es https://apps.apple.com/es/app/embarazo-semana-a-semana/id505864483	Seguimiento del embarazo, recursos y artículos, calcular la semana actual de embarazo, calcular la fecha prevista del parto, realizar un seguimiento del peso del embarazo.
BabyCenter - Aplicación para el embarazo y seguimiento del bebé	Android, IOS	https://play.google.com/store/apps/developer?id=BabyCenter&hl=es https://apps.apple.com/es/app/babycenter-embarazo-y-bebe/id386022579	Recibe consejos y calendarios semana a semana, acceso a videos, herramientas, listas, una animada comunidad de mamás, papás, y futuros padres, reseñas de productos esenciales para bebé y miles de artículos de BabyCenter. Además, tienes el diario de fotos Bebépic, el contador de contracciones y más. Y una vez des a luz, se convertirá en tu guía diaria sobre la crianza y te apoyará a lo largo de todo el primer año de tu bebé.





7.1.5

Detección y prevención

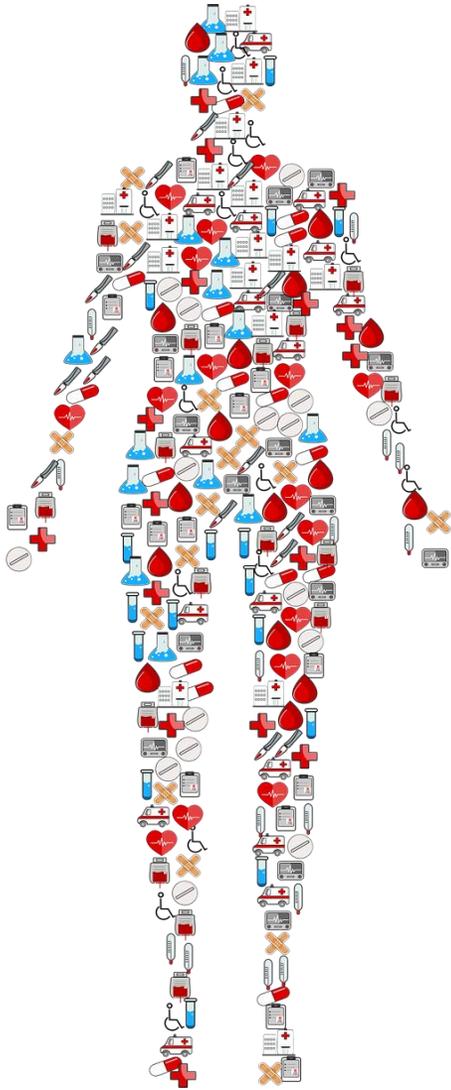
Objetivos

Para informarse:

- Conceptos básicos sobre las diferencias de género en la salud.
- Cáncer ginecológico y de mama.
- Prevención y detección.
- Vea ejemplos de aplicaciones sanitarias en este ámbito.



Diferencias de género en la salud



Las diferencias de género en salud aparecen desde el nacimiento y están asociadas a la esperanza de vida y el envejecimiento saludable de hombres y mujeres.

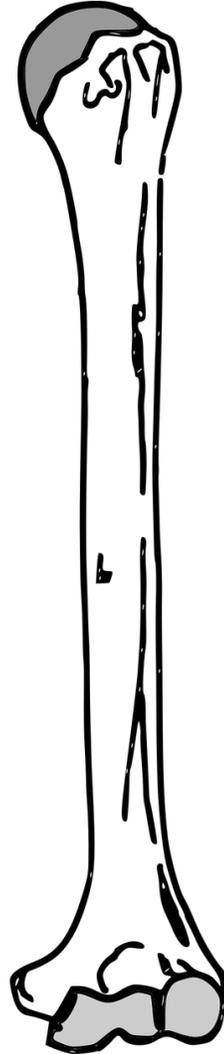
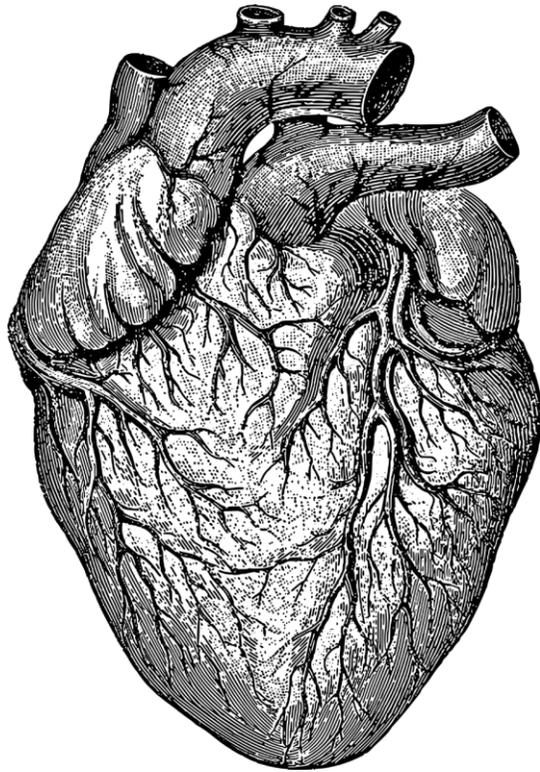
Las mujeres viven más, pero con enfermedades y discapacidades.

Las mujeres viven más años con **enfermedades neurodegenerativas y reumáticas** y sufren caídas y fracturas con más frecuencia.

Entre las mujeres, también hay que añadir a las patologías crónicas y a la discapacidad un mayor riesgo de **depresión**, debido a condiciones más frecuentes de enfermedad y soledad en los últimos años de vida en comparación con los hombres.



Diferencias de género en la salud



La heterogeneidad en el mecanismo, la manifestación, el pronóstico y la respuesta al tratamiento de **las Enfermedades Cardiovasculares** es ahora evidente entre pacientes masculinos y femeninos. Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte después de la menopausia en las mujeres.

La osteoporosis es cuatro veces más frecuente en mujeres que en hombres, pero algunas pruebas indican que los hombres tienden a tener más complicaciones relacionadas con la osteoporosis.

El envejecimiento es un factor de riesgo conocido en el desarrollo de **cánceres** y existe un claro aumento de la incidencia del cáncer con la edad. El cáncer se diagnostica con mayor frecuencia en las mujeres de 30 a 50 años que en los hombres, puesto que el cáncer de mama ya es relativamente frecuente en este grupo de edad.



Cánceres ginecológicos y de mama

- *El cáncer es una enfermedad en la que las células del cuerpo crecen de forma descontrolada. Cuando el cáncer se origina en los órganos reproductores de la mujer, se denomina *cáncer ginecológico*. Los cinco tipos principales de cáncer ginecológico son: de [cuello uterino, de ovario, de útero, de vagina y de vulva](#). (Un sexto tipo de cáncer ginecológico es el cáncer de trompas de Falopio, muy poco frecuente).*
- De todos los **cánceres ginecológicos**, sólo el de cuello uterino dispone de [pruebas de cribado](#) que permiten detectarlo precozmente, cuando el tratamiento puede ser más eficaz.
- Aproximadamente a 1 de cada 7 mujeres se le diagnostica un **cáncer de mama** a lo largo de su vida. Hay muchas posibilidades de recuperarse si se detecta en una fase temprana. Por este motivo, es fundamental que las mujeres se revisen las mamas con regularidad para detectar cualquier cambio y que siempre las examine un médico de cabecera. En raras ocasiones, también puede diagnosticarse cáncer de mama a los hombres.



Cánceres ginecológicos y de mama

Vídeos:

Cómo autoexplorarse: vídeo de concienciación sobre el cáncer de mama

<https://www.youtube.com/watch?v=gpPYy0psefE>



Prevención

- **La nutrición** es una cuestión fundamental para el bienestar y la salud y, cuando se adopta con criterios equilibrados, contribuye a la definición de una buena condición física y a la prevención de múltiples enfermedades, incluso a reducir la mortalidad.
- **La actividad física**, especialmente combinada con una dieta equilibrada, es esencial para gozar de buena salud: garantiza una buena relación con la comida y un estilo de vida saludable. La actividad deportiva ayuda a los sistemas cardiovascular y muscular y al bienestar psicológico, pero no está muy extendida entre la población.
- **El peso** es uno de los indicadores útiles para examinar el estado de salud y aporta cierta información sobre la salud general, aunque debe vincularse con otras dimensiones relacionadas con el bienestar mental y físico, como la relación con la comida. Este enfoque es especialmente importante a la hora de tratar el peso desde una perspectiva de género, un ámbito que muestra diferencias entre las tendencias de peso y los comportamientos alimentarios.
- Algunas pruebas de **cribado** pueden ayudar a diagnosticar precozmente problemas de salud. Pregunte a su profesional sanitario qué pruebas son adecuadas para usted.



Proyección

- Aunque se sienta bien, debe acudir al médico para someterse a revisiones periódicas.
- Estas visitas pueden ayudarle a evitar problemas en el futuro. Por ejemplo, la única forma de saber si tiene la [tensión alta es haciéndose](#) revisiones periódicas. Los niveles altos de azúcar en sangre y [colesterol](#) también pueden no presentar síntomas en las primeras fases. Un simple análisis de sangre puede detectar estas enfermedades.
- Hay momentos concretos en los que debe acudir a su médico o someterse a exámenes médicos específicos.



Aplicaciones de detección y prevención



Nombre	Coste	Disponibl e en	Enlace	Descripción
Conozca sus limones Salud mamaria	Gratis	Android, IOS	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.knowyourlemons.app&pli=1 https://apps.apple.com/us/app/know-your-lemons-breast-check/id1420212829	Tutorial de autocomprobación, función de programación basada en el ciclo menstrual, plan de detección personal, recursos e información sobre salud mamaria





7.1.6

Menopausia

Objetivos

Para saber más sobre

- Conceptos básicos sobre la menopausia.
- Los beneficios de las apps para la menopausia.
- Ejemplos de aplicaciones sanitarias en este ámbito.



Menopausia

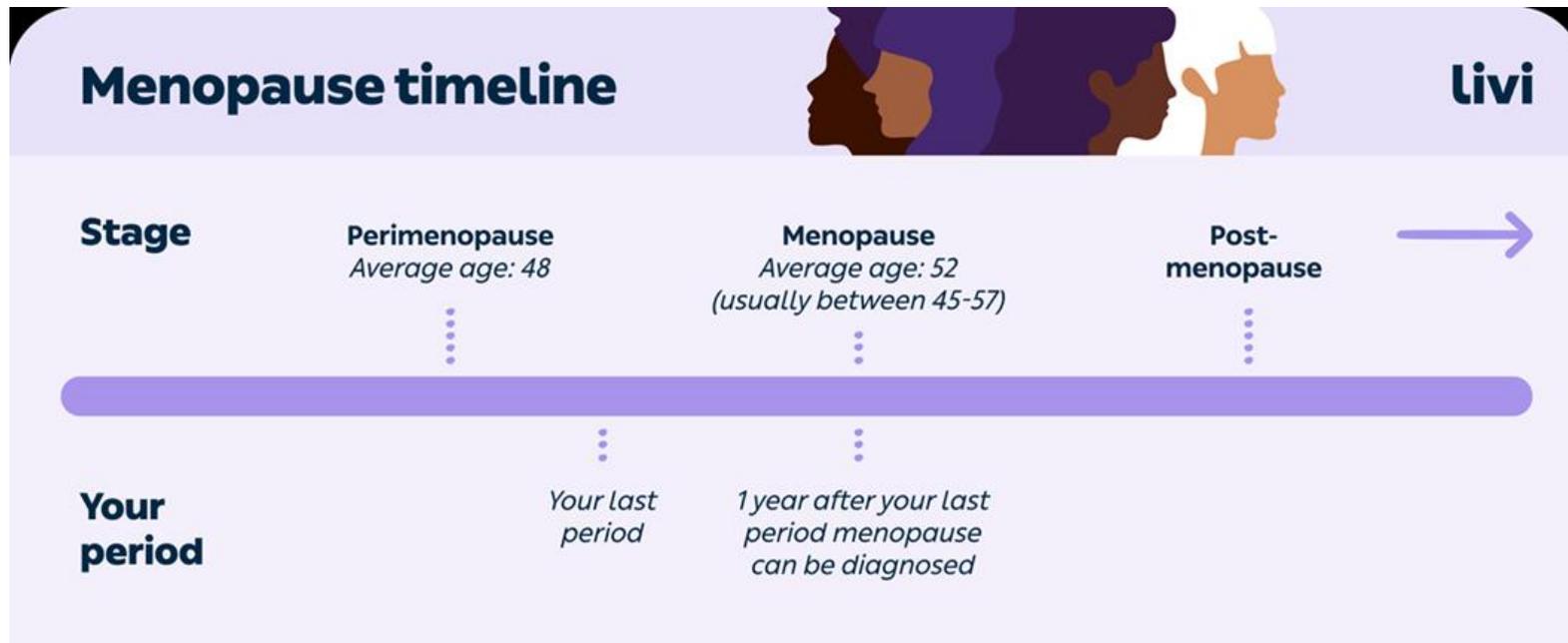
La menopausia es el momento que marca el final de los ciclos menstruales de la mujer. La menopausia dura un año, ya que cuando una mujer pasa 12 meses consecutivos sin menstruar, entra en la posmenopausia. La menopausia puede producirse a los 40 o a los 50 años, pero la edad media es de 50 años en Europa.

La menopausia es un proceso biológico natural. Pero los síntomas físicos, como los sofocos, y emocionales de la menopausia pueden alterar el sueño, bajar los niveles de energía o afectar a la salud emocional.

La menopausia es una parte normal de la vida de una mujer. A veces se la llama "el cambio de vida". La menopausia no se produce de golpe. A medida que el cuerpo de una mujer realiza la transición a la menopausia a lo largo de varios años, puede tener síntomas de menopausia y periodos irregulares.

La mayoría de los estudios realizados con mujeres inmigrantes revelaron que sus experiencias con la menopausia y sus estrategias de autocuidado se basaban en información cultural; que es poco probable que las mujeres inmigrantes busquen asistencia sanitaria relacionada con la menopausia o que inicien conversaciones sobre la menopausia con sus proveedores de asistencia sanitaria; y que la mayoría de las que buscan asistencia sanitaria relacionada con la menopausia están decepcionadas con la atención que reciben. Los estudios que evalúan los conocimientos relacionados con la menopausia revelan que muchas mujeres inmigrantes tienen conocimientos limitados sobre la menopausia y la salud posmenopáusica, y que la familia y los amigos son sus fuentes más habituales de información sobre la menopausia.





Perimenopausia -o premenopausia- es una palabra que significa "alrededor de la menopausia" y es cuando empiezan los síntomas que conducen a la menopausia. Esta etapa suele comenzar entre 4 y 8 años antes de la menopausia. La edad a la que comienza la perimenopausia varía: algunas mujeres la notan a los 40 años, pero otras pueden experimentarla ya a mediados de los 30 años.

La perimenopausia ocurre cuando los ovarios empiezan a dejar de funcionar. Empiezan a producir menos óvulos y folículos (sacos llenos de líquido que contienen un óvulo) y de menor calidad. Algunos síntomas de la menopausia precoz, como cambios en la menstruación o en el estado de ánimo.

Postmenopausia significa simplemente "después de la menopausia", y las mujeres llegan a este punto cuando han pasado 12 meses desde su último periodo. La posmenopausia señala el final de la edad reproductiva de la mujer, que permanecerá en esta fase el resto de su vida. Aunque los ovarios siguen produciendo niveles bajos de las hormonas estrógeno y progesterona, en la posmenopausia la mujer ya no ovula (libera óvulos), por lo que no puede quedarse embarazada.

Los síntomas de la menopausia continúan durante unos 2-7 años después del último ciclo menstrual (puede ser más largo para algunas personas), pero después de ese tiempo, los síntomas a menudo se hacen más leves o desaparecen por completo.

Síntomas de la menopausia

Los síntomas de la menopausia pueden empezar de repente y ser muy notorios, o pueden ser muy leves al principio. Los síntomas pueden aparecer la mayor parte del tiempo una vez que empiezan, o pueden aparecer sólo de vez en cuando. Algunas mujeres notan cambios en muchas áreas. Algunos síntomas de la menopausia, como el mal humor, son similares a los del síndrome premenstrual (SPM). Otros pueden ser nuevos:

Es posible que los periodos menstruales no sean tan regulares como antes. También pueden durar más o ser más cortos. La mujer puede saltarse algunos meses. Puede que la menstruación se interrumpa durante unos meses y luego vuelva a empezar.

- Los periodos pueden ser más abundantes o más ligeros que antes.
- Una mujer puede tener sofocos y problemas para dormir.
- La mujer puede experimentar cambios de humor o estar irritable.
- La mujer puede experimentar sequedad vaginal. Las relaciones sexuales pueden resultar incómodas o dolorosas.
- Puede haber menos interés en el sexo y la mujer puede tardar más en excitarse.

Otros posibles cambios no son tan perceptibles. Por ejemplo, puede empezar a perder densidad ósea porque tiene menos estrógenos. Esto puede provocar osteoporosis, una enfermedad que debilita los huesos y hace que se rompan con facilidad. Los cambios en los niveles de estrógeno también pueden elevar los niveles de colesterol y aumentar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.



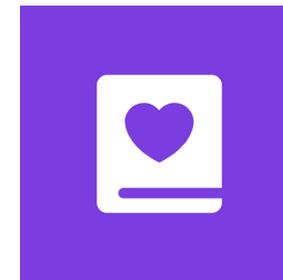
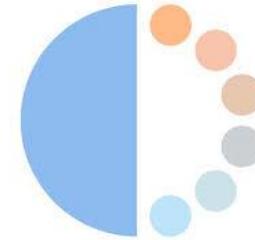
Beneficios de las aplicaciones para la menopausia

Por supuesto, la menopausia de cada mujer es única, con síntomas y gravedad que varían de una persona a otra. Las investigaciones demuestran que algunas no experimentan ningún síntoma.

Las aplicaciones pueden poner en contacto a las mujeres con profesionales médicos, ofrecer apoyo comunitario a través de salas de chat e incluso permitir que las usuarias se reúnan virtualmente con un médico o enfermera y reciban recetas de terapia hormonal sustitutiva.

Una de las mejores características de una aplicación para la menopausia suele ser un rastreador que permite a los usuarios tomar nota de sus síntomas, la frecuencia con la que se producen y su gravedad. Si puedes decirle a tu médico exactamente con qué frecuencia has experimentado sudores nocturnos o cuándo notaste por primera vez dolor en las articulaciones o con qué frecuencia experimentas noches de insomnio, tu médico puede estar mejor equipado para averiguar cómo abordar tus síntomas específicos de la menopausia.

Ninguna de estas apps debería sustituir al ginecólogo, pero hay mujeres que sólo acuden al médico una vez al año.



Aplicaciones para la menopausia

Nombre	Disponible en	Enlace	Descripción
Mi Menopausia Gratis	Android, IOS	https://play.google.com/store/apps/details?id=es.laragon.mimenopausia&hl=es_EC https://apps.apple.com/es/app/mi-menopausia/id1564281262	<p>es una aplicación diseñada para calcular la calidad de vida de la mujer en la transición a la menopausia. De una forma sencilla usted puede aportar datos relacionados con su salud, síntomas relacionados con la menopausia y sus tratamientos. Además de calcular su calidad de vida relacionada con su salud durante la menopausia.</p>
Health & Her Menopause App	Android, IOS	https://play.google.com/store/apps/details/Health Her Menopause Tracker?id=com.healthandher&hl=es_CO https://apps.apple.com/es/app/health-her-menopause-app/id1519199698	<p>La aplicación Health & Her Menopause la empodera a través de la perimenopausia y la menopausia ayudándola a desarrollar hábitos de estilo de vida positivos que le devuelven el control.</p>





7.1.7

Debate y evaluación

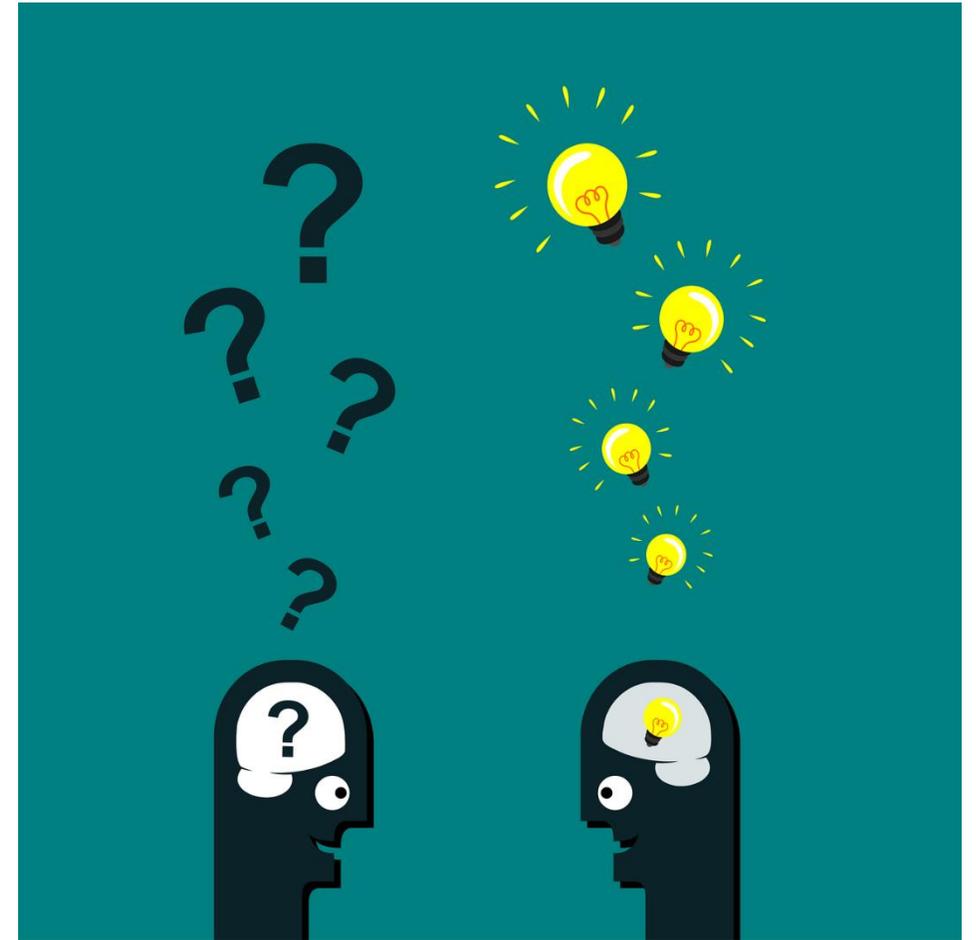
Objetivos

- Resolver y aclarar los malentendidos surgidos de toda la información teórica anterior.
- Garantizar una comprensión profunda de los contenidos del módulo.
- Para evaluar el módulo.



Debate

- *¿Preguntas?*
- *¿Aclaraciones?*
- *¿Comentarios?*



Cuestionario de evaluación

El contenido del módulo fue estimulante e interesante (1 mínimo, 5 máximo)

1

2

3

4

5

El contenido del módulo era claro, comprensible y fácil de seguir (1 mínimo, 5 máximo)

1

2

3

4

5

El formador estaba bien preparado (1 mínimo, 5 máximo)

1

2

3

4

5

Cuestionario de evaluación

El módulo ha mejorado mis conocimientos de la materia (1 mínimo, 5 máximo)

1

2

3

4

5

Recomendaría este módulo a otras personas (1 mínimo, 5 máximo)

1

2

3

4

5

Estoy satisfecho con el módulo en general (1 mínimo, 5 máximo)

1

2

3

4

5

References and Further Readings (1)

- World Health Organization. Women's health. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.who.int/health-topics/women-s-health>
- World Health Organization. Gender and health. Retrieved 29.11.23 from: https://www.who.int/health-topics/gender#tab=tab_1
- World Health Organization. 27 June 2022. WHO guideline on self-care interventions for health and well-being, 2022 revision. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240052192>
- World Health Organization. Self-care interventions for health. Retrieved 29.11.23 from: https://www.who.int/health-topics/self-care#tab=tab_1
- Medecins Sans Frontieres/Doctors Without Borders. Self-care Tips for Managing Your Own Health. Retrieved 29.11.23 from: <https://msf.org.au/self-care-tips-managing-your-own-health>
- Medecins Sans Frontieres. 4 March 2021. Practicing self-care: empowering women to manage their own health. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.msf.org/empowering-women-practice-self-care>
- C. McClure. 12 femtech apps helping women take control of their health. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.thriveagency.uk/insights/12-femtech-apps-helping-women-take-control-of-their-health/>
- J. E. McLaughlin. September 2022. Menstrual Cycle. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.msmanuals.com/home/women-s-health-issues/biology-of-the-female-reproductive-system/menstrual-cycle>

References and Further Readings (2)

- Women'sHealth. 28 November 2023. Best Period Tracker App: 11 Options To Get To Know Your Cycle, According To Ob-Gyns. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.womenshealthmag.com/health/g26787041/best-period-tracking-apps/>
- BBC. 17 January 2021. Are women let down by period trackers?. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.bbc.com/news/technology-55146149>
- World Health Organization. Sexual health. Retrieved 29.11.23 from: https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab_1
- NHS. Contraception. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.nhs.uk/contraception/>
- March of Dimes. September 2018. What is full-term?. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/pregnancy/what-full-term>
- World Health Organization. Maternal health. Retrieved 29.11.23 from: https://www.who.int/health-topics/maternal-health#tab=tab_1
- NHS. Antenatal Checks and tests. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.nhs.uk/pregnancy/your-pregnancy-care/antenatal-checks-and-tests/>
- Centers for Disease Control and Prevention. Urgent Maternal Warning Signs Educational Materials. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.cdc.gov/hearher/resources/download-share/warning-signs-poster.html#poster>
- OASH. Prenatal care. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.womenshealth.gov/a-z-topics/prenatal-care>

References and Further Readings (3)

- Lindberg S. 13 September 2021. Should You Try a Pregnancy App?. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.verywellfamily.com/pregnancy-apps-4685312>
- npr. 6 February 2022. Disinformation is everywhere — including pregnancy apps. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.npr.org/2022/02/06/1078634106/disinformation-is-everywhere-including-pregnancy-apps>
- *Privacy Not Included moz://a. What to Expect Pregnancy Tracker & Baby App. Retrieved 29.11.23 from: <https://foundation.mozilla.org/en/privacynotincluded/what-to-expect-pregnancy-tracker-baby-app/>
- Nusselder W.J., Cambois E.M., Wapperom D., Meslé F., Looman C.W.N, Yokota R.T.C., Van Oyen H., Jagger C., Robine J.M. 5 July 2019. Women’s excess unhealthy life years: disentangling the unhealthy life years gap. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6761840/>
- World Heart Federation. Women & CVD. Retrieved 29.11.23 from: <https://world-heart-federation.org/what-we-do/women-cvd/>
- NHS. Overview Osteoporosis. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.nhs.uk/conditions/osteoporosis/>
- Berner L., Floris G., Wildiers H., Hatse S. 19 March 2021. Cancer and Aging: Two Tightly Interconnected Biological Processes. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8003441/>

References and Further Readings (4)

- Centers for Disease Control and Prevention. Gynecologic Cancer Awareness. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.cdc.gov/cancer/dcpc/resources/features/gynecologiccancers/index.htm>
- World Health Organization. Cervical cancer. Retrieved 29.11.23 from: https://www.who.int/health-topics/cervical-cancer#tab=tab_1
- Centers for Disease Control and Prevention. What is Breast Cancer?. Retrieved 29.11.23 from: https://www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/what-is-breast-cancer.htm
- World Health Organization. 11 March 2024. Breast cancer. Retrieved 27.03.24 from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>
- Foundation for Women's Cancer. Maintaining Health. Retrieved 29.11.23 from: <https://foundationforwomenscancer.org/gynecological-cancers/gynecologic-cancer-risk-prevention/maintaining-health/>
- Centers for Disease Control and Prevention. What Can I Do to Reduce My Risk?. Retrieved 29.11.23 from: https://www.cdc.gov/cancer/gynecologic/basic_info/prevention.htm
- U.S. Food and Drug Administration. 5 Healthy Aging Tips for Women. Retrieved 29.11.23 from <https://www.fda.gov/consumers/womens-health-topics/5-healthy-aging-tips-women>

References and Further Readings (5)

- Johns Hopkins Medicine. Women's Preventive Care Timeline: Infographic. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/womens-preventive-care-infographic>
- Teach on Earth. Je prends mon dépistage en main - CHALLENGES. Retrieved 29.11.23 from: <https://teachonearth-webapp.teachonmars.com/training/je-prends-mon-depistage-en-main-bellebien-sept2023>
- Stanzel K.A., Hammarberg K., Fisher J. August 2021. Challenges in menopausal care of immigrant women. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378512221000785>
- livi. 23 May 2022. What age will I reach menopause? A doctor's guide. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.livi.co.uk/your-health/what-age-will-i-reach-menopause-a-doctors-guide/>
- NHS inform. Menopause. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.nhsinform.scot/healthy-living/womens-health/later-years-around-50-years-and-over/menopause-and-post-menopause-health/menopause>
- OASH. Menopause basics. Retrieved 29.11.23 from <https://www.womenshealth.gov/menopause/menopause-basics>
- Johns Hopkins Medicine. Strategies for Healty Aging. Retrieved 29.11.23 from: <https://www.hopkinsmedicine.org/womens-wellness-program/strategies>
- Everyday Health. 14 April 2023. Menopause Apps You Should Know About. Retrieved 29.11.23 from <https://www.everydayhealth.com/menopause/menopause-apps-you-should-know-about/>



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

¡Enhorabuena!
Ha completado la sesión didáctica
de este módulo.



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.